

Így működik a tanulás piramisa:

- bármit akarsz csinálni, először **gondolsz** rá
- a gondolattól **érzelmek öntenek el**, és **ha lelkesedsz** – vagy legalább nem bénít le a düh, szorongás, félelem stb.
- akkor **fizikailag is megcsinárod**, amit elterveztél.

A tanulás alapja az emlékezet. Vagyis az, hogy a tanultakat képesek vagyunk-e

felidézni.

Márpedig vedd tudomásul: nemhogy a tanultak felidézése, már a befogadása sem jön létre, nem működik, ha lelki-érzelmi szinten valami nincs rendben.

Hiába mondod, hogy ennyit, vagy annyit tanultál **időben**, mármint idő hosszban, ha a „tanulásnak” nevezett tevékenység csak testi jelenlét. Ülsz a könyv mellett, vagy olvasol, de fogalmad sincs mit – nincs szellemi, gondolati aktivitás – azt sem tudod, miről van szó!

Hiába akarsz tanulni, ha berögzült félelmeid, aktuális problémáid folyamatosan megakadályoznak a cselekvés végrehajtásában! Ez a **nem-tanulás!**

A nem-tanulás

A **nem-tanulás nagy erőfeszítésbe kerül:** az, hogy lezárd mind az öt érzékszerved, - azaz a befogadó csatornáidat -, és belső vitát folytass mindazzal, amit láatsz, hallasz, érzel, - Pl. *Micsoda marhaság ez az egész! Minek ezt megtanulni! De hát, ha nem tanulok, akkor mi lesz a dolgozattal/felelettel/vizsgával? Na, tessék, hogy vigyorg ez a pasi itt, a töri könyvben a képen! Mintha rajtam röhögne! De hát olyan unalmas... meg nehéz! Ráérek még! Vagy mégis jobb, ha most megtanulom? stb.*

Aztán az is sok energia, hogy lázasan keresed a pótcselekvést, - pl. arra koncentrálsz, hogy úgy látszódjék, hogy a külső szemlélő – és a lelkiismereted is - elhiggye, tanulsz. Ilyenkor a könyvet bámulod, sőt

Szó elszáll, írás megmarad!

lapozol is, de olvasni már nem olvasol!

Vagy ész nélkül aláhúzogatsz mindent a könyvben, vagy „kiírod” a lényegét – de amit írsz, annak pont a lényeghez nincs semmi köze!

Ráadásul még szó szerint másolod is, amihez persze sem gondolkodni, sem különösebben figyelned sem kell! Viszont rengeteg értékes időt emészt fel.

Ezekkel a látszat tevékenységekkel, lehet, **kicsit** megnyugtatod a lelkiismereted (hiszen Te igyekszel!),- és egy időre elodázod környezeted rosszallását a nem tanulás miatt - de egyébként, ugye Te is tudod, hogy csak időpocsékolás, amit csinálsz?!

Ráadásul közben figyelmesen hallgatod a belső hangokat, amelyek sorozatosan ostobának titulálnak!

- *Pl. Ezt én képtelen vagyok megtanulni! Ehhez én kevés vagyok! Nincs mit tenni: ehhez buta vagyok, és kész!* - miközben egyre mélyebbre süllyedsz a kétségbeesés és a kilátástalanság mocsarában!

Kemény harc ez! De Te hősiezen kitartasz, és végül **sikerül** nem – tanulnod!

Pedig elég lenne, ha csak megfogadnád azt a tanácsot:

Ha csinálsz valamit, és úgy nem működik, csináld másként!

Thomas A. Edison valószínűleg soha nem lett volna az a tudós, akinek a világon a legtöbb szabadalma, találmánya van, ha feladja, és nem próbálkozik újra, és újra.



Mikor Edison a szénszálas villanyégő létrehozásán dolgozott, az egész szakma ostobaságnak tartotta elképzelését. Az akkori "szakértők" ellenezték a tervet: "De villanyvezetékek a lakásban? Érintése halál, behúzza a villámot az ablakon. S mindenki tudja, hogy a mágnesesség és a villamosság rokon. Ahol tehát vezeték van, minden mágneses lesz. Az órák megállnak, mert összeragadnak alkatrészeik, az ajtók zárai is beragadnak. Ha egy nő elmegy a vezeték alatt, a mágnesesség kiragadja a hajából a hajtűket..." - hangzott az érvelés.
De ő nem adta fel! Újra-és újra próbálkozott! Végül kitartását siker koronázta.

Rendkívül kitartó volt: amikor egyszer nyolcezer kísérlet után sem működött az akkumulátor, amivel dolgozott, csak azt mondta: "legalább van nyolcezer dolgunk, amiről tudjuk, hogy nem működik."

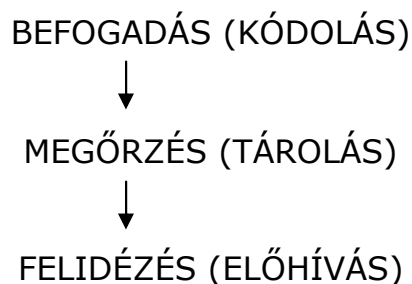
Másik híres mondása szerint "a lángelme egy százalék ihlet és kilencvenkilenc százalék veríték".

Kudarcc nincsen, csak visszajelzés! Más szóval: mindig van valami tanulsága az élménynek! És pontosan ebből **a tanulságból jövünk rá, hogy hogyan fog működni nekünk az a dolog!**

Add fel végre a nem tanuláért folytatott egyenlőtlen küzdelmet, és **gondolkodj el azon, hogy ha valami valahogy nem sikerül, akkor hogyan lehetne másként sikerre vinni!**

1. Az emlékezési folyamat fázisai

Az emlékezet működésében három alapvető folyamatot különböztetünk meg:



Ezek a fázisok kölcsönös összefüggéseikben egységes egészet képeznek, mert önmagában, elszigetelten egyiknek sincsen a tanulásban különösebb jelentősége.

Hiszen mit használ a jó befogadás, ha a befogadott anyagot nem tudjuk a szükséges pillanatban visszaadni/felidézni/elmondani/leírni?

Vagy mire megyünk a legjobb megőrző és felidéző képességgel, ha semmit sem fogtunk fel és tanultunk meg?

Mit gondolsz, melyik folyamatot lehet, és érdemes a három közül tökéletesíteni?

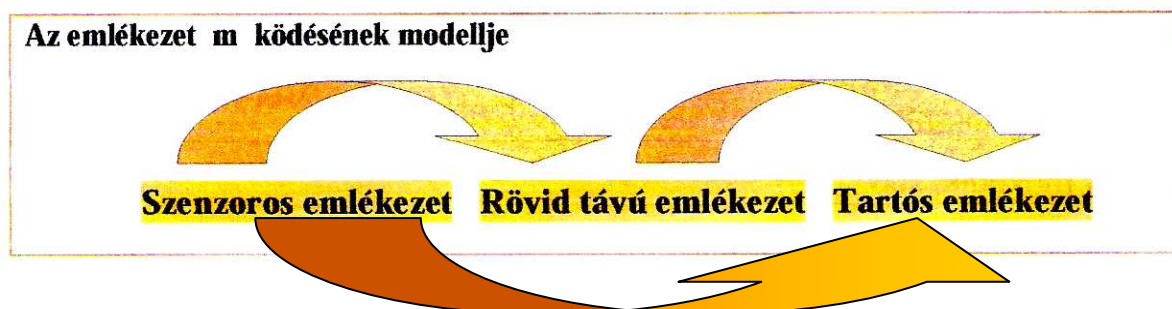
Hát persze, hogy a befogadást! Nem véletlen! Éppen a befogadás minőségétől függ, hogy bekerül-e az információ a hosszú távú memóriába, és a tartós emlékezet képes-e eltárolni. **Mert csak azt tudjuk felidézni/"elővenni", amit úgy**

„teszünk el"/rögzítünk, hogy megtalálhassuk.



Itt most természetesen az éber, béta állapotban történő visszaidézésről van szó. Más tudatállapotban, mint pl. a relaxációval elérhető alfa állapotban, jóval többre emlékszünk!

Az emlékezet 3 lépcsője:



A legelső lépcső: a szenzoros emlékezetben az érzékszerveinkkel érzékelhető információk kevesebb, mint 1/2 mp-ig maradnak csak meg!

Minden információ először a szenzoros emlékezeti szintre kerül!

És mitől függ, hogy valami átkerül-e a rövidtávú, vagy a tartós emlékezetbe?